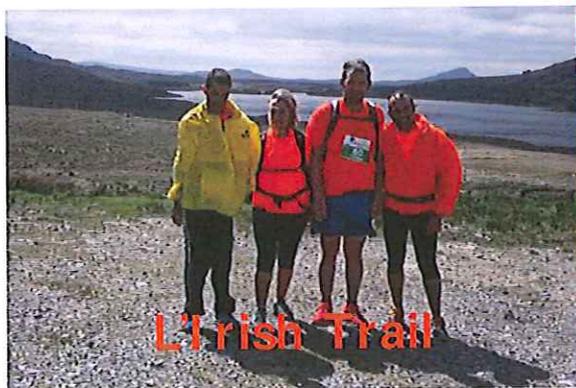


Le petit journal

N° 63

Avril- mai- juin 2015



L'Irish Trail



Fontaine au breton.



Marche nordique



Flash info « Vie de Jade »

L'équipe du site:

FOUTTI ER BERNARD

MARTINE

REQUENA SAMUEL

HOUGARD MARTINE

LECRAC PI ERRE

TESSI ER PATRI CK

DURANTEAU PATRI CK

LANDRE JEAN-CLAUDE

MAGALI

CAÏRI CAURELI E

THOMAZEAU DANI EL

GOUARD CECI LE

CROI SE FREDDY

L'équipe de St Père-en-Retz:

BAU FREDERIC

THEBAUD OCTAVI A

LAMBERT DAVI D

PLENEL GEORGES

MEI GNEN CHARLOTTE

BENETEAU ANNI E

SOMMAI RE :

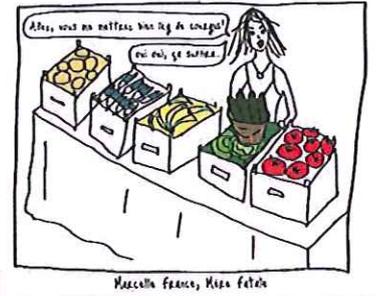
- Bienvenue aux foyer de vie
- Flash info « Vie de jade ».
- ERWIN WURM.....
- Cirque en Retz Avec Samuel:
- L'Irish Trail:
- Marche nordique, avec Marie- France
- La Fontaine aux Bretons
- La Rubrique Gourmande d'Aurélie.
- Cédric en Irlande
- les 10 ans du Bocage
- Départ en retraite d'Annie
- Bienvenue Emmanuelle
- Carabistouille



Bonne retraite.

Bienvenue aux foyer de vie

Je m'appelle Céline Chatellier j'ai 33 ans je suis née à Nantes.



Depuis 2002 je travaillais à l'ESAT de Vay, je suis partie pour des problèmes de santé je faisais du maraîchage et de la sous-traitance (fabrication pochette à huitre), puis je suis allée au Centre d'Accueil et d'Activités de Blain.



Je suis arrivée aux relais en février 2015, j'ai choisi ce foyer car je connais Magali L, Marina L, et Pierre L.



J'aime faire du vélo, écouter de la musique (Soprano), aller au cinéma, lire, les jeux, j'aime bien bouger.



Mon projet serait d'aller vivre à Montoir.



Petite photo souvenir pour le dernier petit journal n° 62 d'Annie nous lui souhaitons une très bonne retraite.....



Flash info « Vie de jade ».

Un dimanche sous le soleil jusqu'à Bourgneuf moto pour tous impeccable Jean-Claude, Jacqueline, Gildas, Samuel, Marina, Christian, Patrick et Pascal.



ERWIN WURM.....

Le matin du 28 mai 2015 vers 8H45 s'est produit un événement inhabituel sur l'avenue de Bodon.

Une artiste a voulu copier l'œuvre du bateau mou d'Erwin Wurm du Canal de la Martinière avec le BOXER-BLEU.



Flash info « vie de jade ». Pique-nique inter établissement :

Le 21 mai a eu lieu un grand pique-nique inter-établissement s (foyer de vie, EPMS, EHPAD et l'IME) au jardin plus de 500

personnes ont profité du New Jazz band (trompette banjo) pour les gourmands la marchande de barbe de papa a fait tourner sa machine et la crêpière que nous connaissons bien est venue avec son mari.

Bien sûr il y avait les jeux en bois et le fameux chamboul'tout avec des têtes bizarres ???

Etaient de sortie, les rosalies, les

trottinettes et le parcours de motricité de Damien tout ça dans la joie et la bonne humeur !!!



Tournoi de foot :



Fête de la musique: Porte Ouverte du 26 Juin:



Cirque en Retz Avec Samuel:

Samuel a voulu nous présenter l'association du « Cirque en retz ». Ou il s'y équilibre et jongle, depuis 2 ans.

Daniel le photographe, Martine h. la journaliste ont suivi une séance, le jeudi 4 Juin de 12h30 à 14h. (Horaire qui devrait changer l'année prochaine, pour des questions de commodité). Nous avons été accueillis par Nadège, qui a gentiment répondu à nos questions.

Le cirque en Retz existe depuis 10 ans, Samuel y est adhérent depuis 2ans. Ils sont 5 dans son groupe. Lors d'une séance, ils commencent par des échauffements, puis chacun fait un atelier au choix « Samuel ne fait que du jonglage avec des balles, des massues, des foulards, des anneaux. »

« Samuel a essayé l'équilibre sur une corde, mais il n'aime pas. Il préfère avoir les pieds sur terre. »



L'Irish Trail:

Cédric et Philippe sont partis en Irlande, avec Marie-Jeanne et Emmanuel pour soutenir l'association « Courir Avec ». En participant à l'Irish-Trail.



Ils sont partis avec un groupe de 30 personnes, qui était composé de 4 jeunes, de 18 coureurs, de chauffeurs, de reporters, de 2 médecins et d'un kiné.



L'Irish-Trail est une course qui s'est déroulée en pleine campagne Irlandaise. Elle est partie de la pointe de Sheep's head pour finir sur les bords du lac du Connemara. Le trail a duré 5 jours,

ils sont partis le 9 mai pour revenir le 16 Mai.



En tous, ils auront couru 95 Km.

Une course difficile pour nos coureurs qui ont du monter, descendre des collines, traverser des ponts, des rivières et des rochers glissants.



De plus, ils ont affronté une tempête dès le 1er jour.



Mais rien n'a atteint le moral de nos coureurs au grand cœur, qui sont fiers de s'être dépassés, d'avoir repoussés leur limites, d'avoir été soutenus, poussés, encouragés portés, par le groupe et les spectateurs.



Nos quatre ambassadeurs du foyer disent être ravis de leur séjour, d'être revenus avec plein d'images et de bons souvenirs dans la tête.

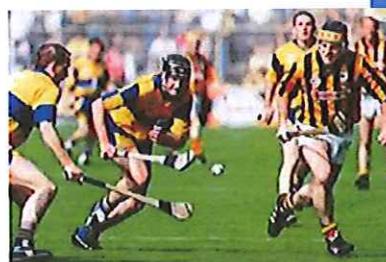
Hôtel 4 étoiles avec buffet à volonté, on comprend mieux les bons souvenirs, Mr Rocher !!!

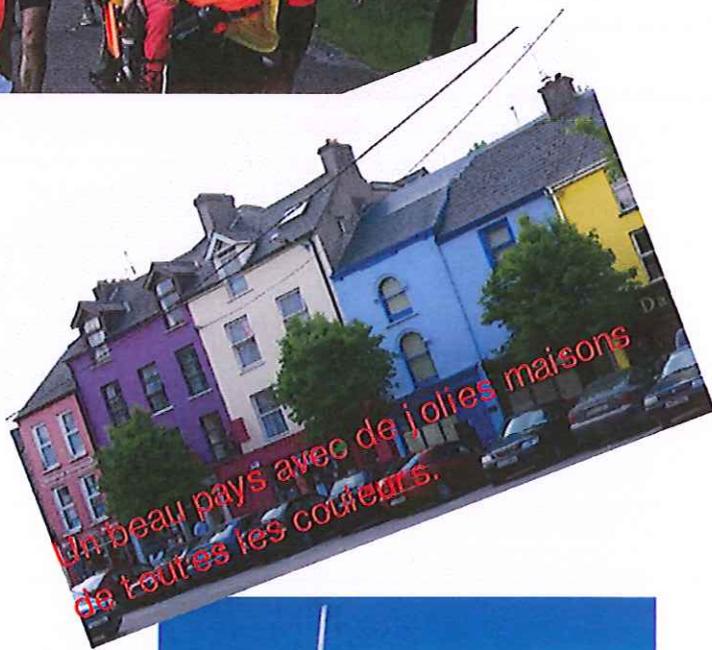


Petit déjeuner très copieux!
Mmm, Un régal!!



En Irlande on paye en euros, on joue au football gaélique et le Hurling





Bravo à Cédric, Philippe, Marie-Jeanne et Emmanuel et à toute l'équipe de « Courir avec. »

Marche nordique , avec Marie-France

Un peu d'histoire :

La marche nordique nous vient de Finlande dans les années 70. Lors d'une compétition à Helsinki en hiver, les skieurs de fond se sont trouvés devant un parcours sans neige, ils ont quand même participé à la course, mais sans ski. Ils ont depuis inventé la marche nordique. Elle est arrivée bien plus tard en France, en 2006.

Aujourd'hui, on la pratique pour s'entraîner au ski de fond l'été, mais aussi, parce que c'est une très bonne activité physique pour les personnes qui veulent reprendre le sport ou prendre soin de leur condition physique.

Tout le monde peut pratiquer la marche nordique « Enfant, ado, senior, sportif, personne fragilisée et même handicapée ».

Marie-France veut que la marche nordique soit une activité préventive voire une activité médicamenteuse comme l'indique le flyer de l'association. Elle veut tirer les bienfaits de l'activité physique pour la santé de ces usagers et toujours avec sa devise:

« Que du bonheur ! »

Marie-France pratique la marche nordique tous les jours elle s'adapte au public, pour lui proposer des activités physiques selon le temps et les capacités de chacun.

La bonne ambiance et la convivialité du groupe leur permet d'avancer et d'oublier l'effort. C'est aussi un indicateur de leur bonne endurance pour Marie-France.





Pierre pratique la marche nordique tous les mardis de 15h30 à 17h. Il peut faire sur une séance, 3 à 6 Km en 1 heure 30 min, avec 15 min d'échauffement et 15 min d'étirement. Le rythme varie selon les groupes, mais il est généralement de 4 km à l'heure.

Un grand merci, au groupe et à Marie -France de nous avoir si gentiment accueilli.

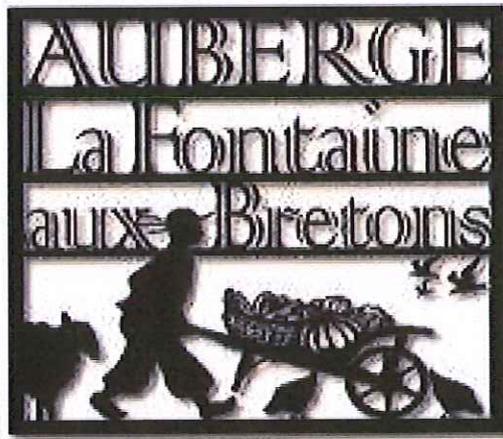
Nous leur souhaitons bonne continuation et de garder la forme !!



La Fontaine aux Bretons

- Le petit journal est parti pique-niquer en bord de mer à la Fontaine aux Bretons à Pornic.

- Heureusement que Bernard avait pris son fauteuil tout terrain car il y avait beaucoup de côtes, Cécile en a bavé pour remonter, nous y allions pour y voir les animaux de la Ferme Auberge, mais grosse déception nous n'avons aperçu que les moutons blancs, les coqs, les oies et les canards.



L'âne et les moutons d'Ouessant étaient absents au grand désespoir de Martine B !



- Mais grosse surprise, il y avait une exposition de photos surprenantes dans le jardin de la Ferme Auberge « Des légumes et des hommes » de Joëlle Dollé.

- Vous pourrez la visiter tout l'été et peut être aurez vous la chance d'y voir l'âne...



Un peu d'histoire...

Le nom « **La Fontaine aux Bretons** » remonte à l'époque des Pèlerins Bretons qui se rendaient à Saint Jacques de Compostelle. Ils s'arrêtaient ici même afin de se rafraîchir à la fontaine qui se trouve au centre du potager. Cette courte halte leur permettait de reprendre des forces pour continuer leur chemin.

1903 : Construction de la ferme St Joseph aujourd'hui « l'Auberge la Fontaine aux Bretons ». Cette ferme était utilisée par les frères pour la culture et l'élevage, ce qui leur permettait de vivre en totale autarcie. Vous remarquerez la présence d'une cuve à eau le long du mur en pierres dans l'enceinte du potager. Elle leur servait à stocker l'eau de pluie pour l'irrigation des cultures.

1996 : Rachat de l'ancienne ferme des Frères par un investisseur privé, Michel Pavageau, l'actuel gérant de l'Auberge La Fontaine aux Bretons.

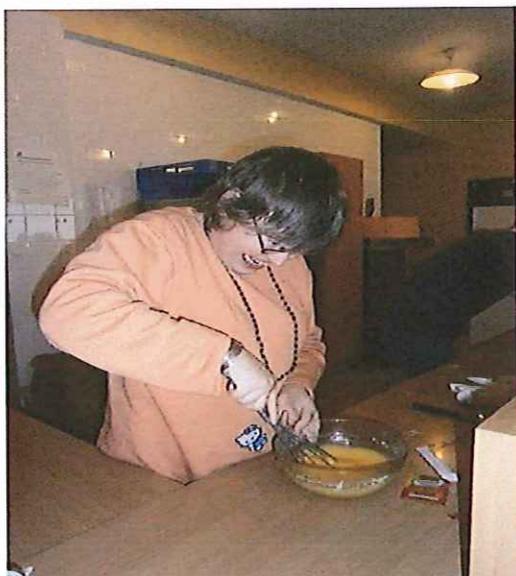
La Rubrique Gourmande d'Aurélié.

Désormais dans chaque Petit Journal, Aurélié fera un article qui vous mettra l'eau à la bouche.

Nous les journalistes nous goûterons la pâtisserie confectionnée par Aurélié, nous vous donnerons nos impressions.

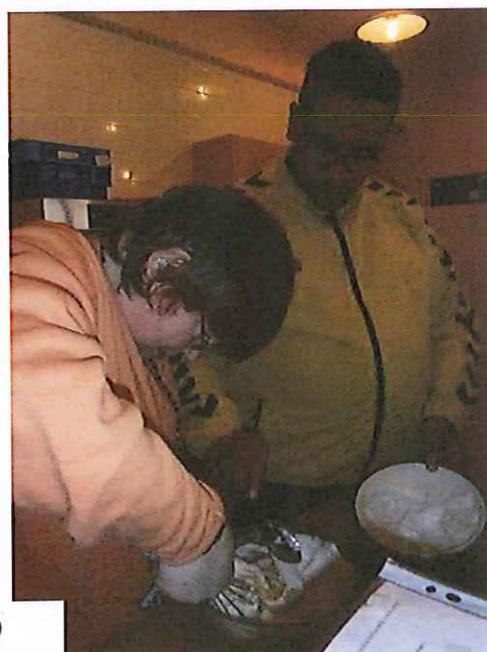


Voici donc ma première recette : Le Marbré chocolat/vanille.



Ingrédients :

- 2 œufs
- 125g de farine
- 125g de sucre
- 1/2 sachet de levure
- 100g de chocolat
- 125g de beurre fondu
- 1 sachet de sucre vanillé



Préparation :

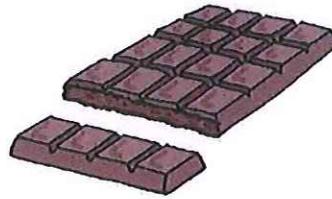
- préchauffer le four à 200 degrés.



- Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir un mélange moussieux.
- Ajouter le beurre fondu à ce mélange, puis la farine, le sel et la levure.
- Montez les blancs en neige et les incorporez doucement à la préparation, puis séparez la pâte dans deux plats.



- Faire fondre le chocolat au micro-onde ou au bain-marie, puis ajouter le chocolat fondu à une préparation.



- Dans un moule rectangulaire ou rond beurré et fariné, versez tour à tour une cuillère de préparation chocolat, puis une cuillère de préparation vanille et ainsi de suite.



Enfourner 35min à 200 degrés et servir de préférence tiède bon appétit !



Après dégustation nos jurés, lui donneront la note de 5 sur 5.

Bravo Aurélie.



Cédric en Irlande

Cédric est parti en voyage. Il a pris l'avion. Il est allé en Irlande une semaine pour courir avec l'association « Courir avec ».

Il y est allé avec Philippe. Marie-Jeanne et Emmanuel les ont accompagnés.



Cédric nous a dit qu'il a couru dans la boue. Il s'est promené et a changé d'hôtel tous les jours.



Cette association utilise des joëlettes pour emmener des personnes qui ne marchent pas, faire des courses.

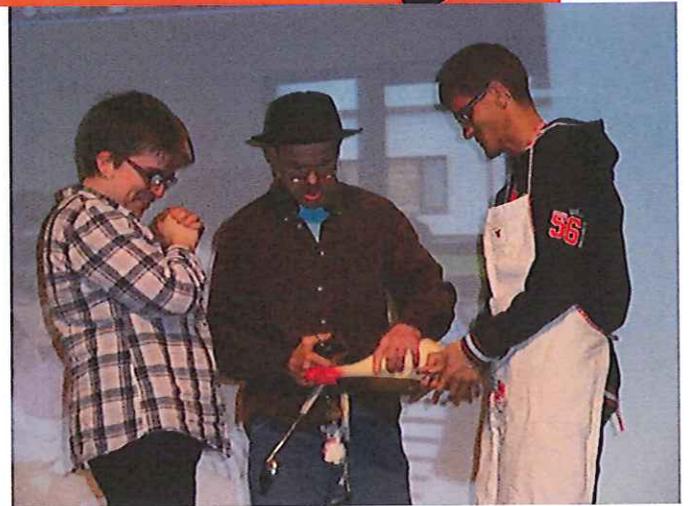
Katharina

Les 10 ans du Bocage

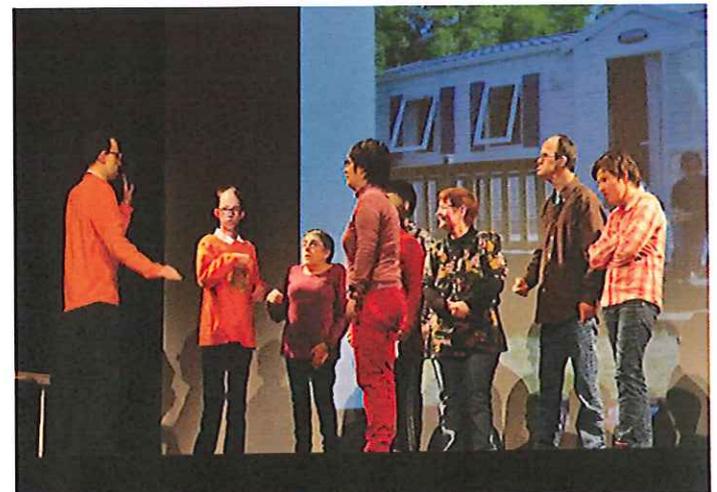
Le Bocage a fêté ses 10 ans cette année. Les familles et les amis des résidents étaient invités à un pique nique.



Ensuite, Tama, Audrey et les musiciens du Bocage ont fait une représentation de chants et rythmes africains.



L'après midi, le groupe de théâtre a joué une pièce qui raconte la vie du Bocage à St Père.



Nous avons terminé par un goûter. Ce fut une belle journée.

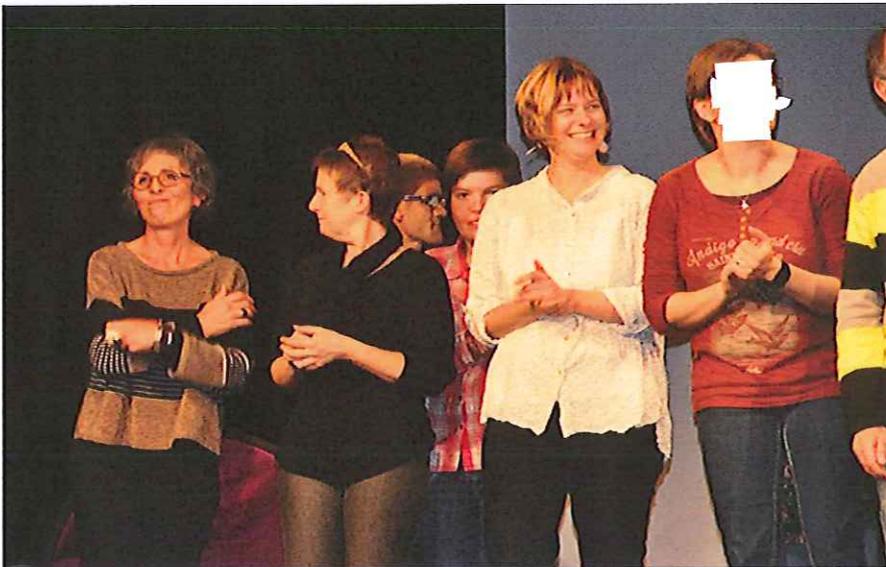
Départ en retraite d'Annie

Annie est partie en retraite au mois d'avril.

Il y a longtemps qu'elle travaille au foyer.

Beaucoup de gens l'ont connue. Elle a été aux Dauphins, à L'Oasis, au Relais 2 et au Bocage.

Elle s'est beaucoup occupée du théâtre, du Petit Journal, et de la brocante. On faisait aussi de la marche avec elle, de l'ordinateur. On a fait aussi de jolis tableaux pour le couloir du Bocage, des tabliers pour la cuisine, et beaucoup d'autres choses. On est aussi allé au restaurant chinois.



Je suis allée au restaurant chinois avec Annie.
Octavia



Je suis allé au restaurant avec elle.
Georges



Annie était ma référence et grâce à elle j'avais de l'argent de poche. J'ai fait du vélo avec elle.

David



Elle ne voulait pas organiser une grande fête pour son départ mais elle a organisé un goûter pour tous les résidents du Bocage, et lors du spectacle théâtrale à la salle St Roch de St Père, on lui a tous dit au revoir. Elle a aussi offert un pot à toute l'équipe du Petit Journal. On a été triste de la voir partir. Elle nous manque.

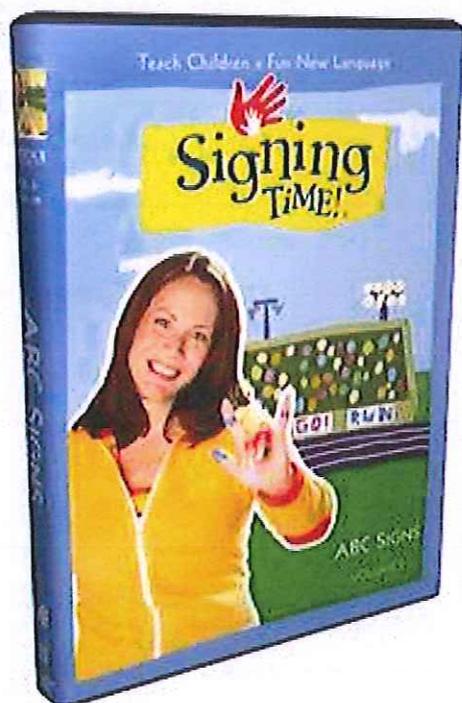
NOUS LUI SOUHAITONS UNE HEUREUSE RETRAITE.

Bienvenue Emmanuelle

Emmanuelle est arrivée au Bocage le 3 mars 2016.



Auparavant elle habitait au foyer d'hébergement à Blain où elle faisait un travail de sous-traitance avec des peluches, par exemple.



Elle aime la télévision, les DVD, la musique, la cuisine, la peinture et le vélo.

Elle dit se plaire au Bocage.

Carabistouille



Le 22 décembre, nous sommes allés sur le site voir un spectacle qui s'appelait Carabistouille. En arrivant, nous avons eu une drôle de surprise : sur la place des 4 vents, il y avait 2 énormes bœufs attelés à une estafette. Nous avons déjeuné à Galet-Jade, pas avec les bœufs mais avec l'équipe de Carabistouille.

Ensuite nous avons eu des tickets qui nous donnaient le droit d'aller faire un tour en estafette tirée par les bœufs.

ça s'est continué en défilé car tout le monde s'est mis à suivre l'estafette sur le site.



C'était un bon moment.

En fin d'après-midi, Carabistouille a fait de la musique à Galet-jade avec Pascal du Carrelet.

